冬の頑張りを、身体の成長につなげるために

冬は、ウエイトトレーニングや強度の高い練習に取り組み、
身体作りに力を入れる大切な時期です。
「もっと身体を大きくしたい」「当たり負けしない身体を作りたい」などと考えている選手も多いのではないでしょうか。
しかし、トレーニングを頑張るだけでは、理想の身体作りにはつながりません。
練習で使ったエネルギーを補い、身体作りに必要な栄養を十分に摂ることもこの冬には大切です。
では、冬の身体作りに向けて、普段の食事で意識したいポイントを確認していきましょう！

◆ 身体作りに必要な 3 つのポイント



［例］
・ご飯をいつもより少し増やす
・パンなら 1 枚→1.5 枚にする
・パン、うどん、フルーツなど、
　食べやすいものを活用する
・練習量が多い日は補食を追加する

［例］
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などを、
普段の食事に取り入れる。
朝食がパンだけなら
卵や牛乳を加えるなど、いつもの食事に
一品でも足す。
プロテイン、PP を活用するのも有効。

［例］
休み時間・練習前後・就寝前などに
補食（おにぎりやバナナ、PP など）
を活用する。

【POINT】
冬の身体作りは、「**エネルギー**」+「**たんぱく質**」+「**食べるタイミング**」
この 3 つを意識することが基本です。

でも、「食べたくても食べられない」ときは？
身体作りのために食事が大切だと分かっていても、「練習後は疲れて食欲がない」、
「一度にたくさん食べられない」「学校や部活で食べる時間が少ない」という日もあります。

そんなときは、**“一度にたくさん食べる”**だけが正解ではありません。

※CONFIDENTIAL

◆ 食べられないときは「摂り方」を変える

① 一度に食べきれない
無理に大盛りにするのではなく、今食べられる量を基本にして、
別の食べられるタイミングを活用する。

② 固形物が食べにくい
練習後など食欲がないときは、ゼリーや飲み物で摂取するなど、
自分が摂りやすい形で栄養素やエネルギーを補う。

③ 毎回完璧に食べられない
「今日は食べられなかった」で終わらせず、その日の中で不足した分をどう補うかを考える。
食事を基本にしながら、自分に合った方法で必要な栄養を補うことが、
冬の身体作りを続けるポイントです。

◆ この冬、“身体をデカく”するための準備を始めよう！

本編で紹介したように、冬の身体作りではトレーニングだけでなく、十分なエネルギーや
たんぱく質を摂ることも大切です。
一方で、練習量が増える冬は、食事だけでは必要な栄養を補いきれなかったり、
食事量を増やすことが難しかったりすることもあります。
また、必要な栄養を意識していても、何をどのタイミングで取り入れればよいか迷う選手も
いるかと思います。
そこで NORM では、冬のトレーニング期の栄養補給をサポートする「**WINTER SET**」を
期間限定でご用意しました！

身体作りに必要な栄養補給

NORM PP で
エネルギーとたんぱく質を、
EAA で必須アミノ酸を補給。

冬のトレーニングを栄養面で強化

クレアチンなど、
トレーニングの目的に
合わせた栄養補給。

冬の栄養補給をまとめて準備

冬の身体作りに活用したい
商品をセットで準備。

毎日の食事を基本に、冬のトレーニングで身体の成長につなげるための
準備を始めていきましょう！

※CONFIDENTIAL

◆ WINTER SET に含まれるサプリメントの役割

【 NORM PP 】

糖質・たんぱく質を手軽に補給し、
食事量の補強や身体作りをサポート。



【 NORM クレアチン 】

瞬発力・パワー・身体作りを支える成分。
毎日継続して摂ることがポイント。



【 NORM リセット 】

タルトチェリーなどを配合し、
寝つきやぐっすりとした休養をサポート。



【 NORM EPA OIL 】

EPA・DHAなどの必須脂肪酸を補い、
リカバリーをサポート。



【 NORM EAA 】

9種類の必須アミノ酸を補給し、
練習前～練習中の栄養補給をサポート。



【 鉄強化サプリ 】

食事だけでは不足しやすい
鉄の補給をサポート。



◆ WINTER SET の詳細・ご購入について

・学生用オンラインショップにて販売
・2027 年 2 月 28 日（日）までの期間限定



次回｜vol.27

冬の身体作りに必要なエネルギー補給

練習量が増える冬、身体を大きくするために必要なエネルギーをどう補う？ 食事や補食の工夫と、NORM PP の活用方法をご紹介します！

※CONFIDENTIAL